

Mezcla de antojitos

Sirve: 4 porciones

Ingredientes

Elija dos de estos:

- 1 **taza** galletas saladas
- 1 **taza** cuadritos de cereal de arroz, maíz o trigo
- 1 **taza** cereal de avena
- 1 **taza** palomitas de maíz
- 1 **taza** galletas en forma de pescado

Elija dos de estos

- 1/4 **taza** pasas
- 1/4 **taza** arándanos deshidratados
- 1/4 **taza** chips de plátano
- 1/4 **taza** piña deshidratada
- 1/4 **taza** cacahuetes
- 1/4 **taza** nueces de soya

Preparación

Información Nutricional

Nutrientes	Cantidad
Calorías	260
Grasa total	10 g
Grasa saturada	2 g
Colesterol	2 mg
Sodio	436 mg
Total de Carbohidrato	38 g
Fibra dietética	3 g
Azúcares totales	7 g
Azúcares Añadidas incluidas	1 g
Proteínas	7 g
Vitamina D	0 IU
Calcio	80 mg
Hierro	6 mg
Potasio	216 mg
N/A - Información no está disponible	
MiPlato Grupos de Alimentos	
 Granos	1 1/2 onzas
 Alimentos que contienen proteínas	1/2 onza

1. Lávese las manos; saque los utensilios.
2. Seleccione los ingredientes que desee utilizar.
3. Mida las cantidades sugeridas de los ingredientes y agréguelos al tazón.
4. Mezcle los ingredientes con una cuchara y divida uniformemente en 4 bolsas de almacenamiento.
5. Disfrute de su mezcla de antojitos.

Notas

Para efectos del análisis nutricional y de costos se utilizaron los siguientes ingredientes:

- cereal de avena
- palomitas de maíz
- pasas
- cacahuetes ?

Chickasaw Nation Get Fresh! Nutrition Education Program.